



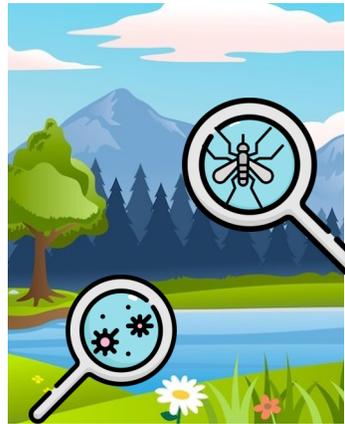
Boletín para la Seguridad de Viajeros

Orientación para viajeros de la Mancomunidad sobre cómo evitar enfermarse y contagiar a otras personas mientras viajan.

¡El verano es la mejor época para viajar!

Mientras planifica sus viajes de verano y sus aventuras al aire libre, tómese el tiempo para recopilar información sobre viajes de fuentes confiables.

La seguridad en el agua no solo consiste en el uso de dispositivos de flotación, también supone saber cómo protegerse de los gérmenes de agua dulce y de los mosquitos. En esta edición de *The Safe Traveler Bulletin* se ofrecen muchos consejos de salud de alta calidad para ayudar a que su estadía en casa o su experiencia internacional estén libres de enfermedades y repletas de recuerdos felices.



Emergencia de COVID-19 finalizada.

Los requisitos de vacunación contra el COVID-19 para empleados federales, contratistas y viajeros internacionales que lleguen a Estados Unidos finalizaron el 11 de mayo.

La finalización de la declaración de emergencia de salud pública no implica la desaparición del virus. Vacunarse y cumplir con las prácticas básicas de salud e higiene, como el lavado de manos, quedarse en casa cuando se está enfermo y evitar el contacto con personas infectadas o sospechosas de estarlo, siguen siendo las mejores formas de protegerse contra el COVID-19.

¡No deje que los mosquitos lo coman!

Durante los meses de verano (abril a septiembre), cuando los mosquitos están más activos, aumentan las probabilidades de enfermarse por sus picaduras. Estas enfermedades se transmiten cuando los mosquitos están infectados con virus o parásitos. No todos los mosquitos propagan gérmenes y no todas las personas que son picadas por un mosquito infectado se enferman. En los Estados Unidos, la mayoría de los casos son leves y, a menudo, no presentan síntomas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que en algunas ocasiones las picaduras de mosquitos pueden ser peligrosas y tener efectos duraderos en la salud.

¿Pasará sus vacaciones en casa este año?

Una de las enfermedades transmitidas por mosquitos más comunes en Pensilvania se llama virus del Nilo Occidental. Otras enfermedades como el dengue, el chikungunya y el virus de Zika también se han registrado en estados (Florida, Hawái y Texas) y territorios (Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los EE. UU.) de los Estados Unidos.

En caso de enfermarse, los síntomas suelen manifestarse en un rango de tiempo que va desde unos días hasta dos semanas después de la picadura del mosquito. Algunos síntomas a tener en cuenta incluyen fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, erupciones cutáneas, dolores musculares, vómitos, diarrea o fatiga.

Krystal Mason, del Departamento de Salud de Pennsylvania, se encarga de supervisar las enfermedades transmitidas por mosquitos. Ella aconseja a las personas que viajen a destinos cálidos y tropicales que estén preparadas para prevenir las picaduras de mosquitos, especialmente en países fuera de los Estados Unidos, donde las

enfermedades transmitidas por mosquitos se propagan más fácilmente. Durante el viaje, es importante utilizar un repelente de insectos registrado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA). Estos repelentes han demostrado ser seguros y efectivos cuando se utilizan correctamente, incluso para personas embarazadas o en período de lactancia.

Mason sugiere usar repelente de insectos, camisetas de manga larga y pantalones largos, y tratar la ropa y el equipo con permetrina al 0.5 %. También se recomienda elegir un hotel o lugar para hospedarse que

tenga aire acondicionado o ventanas y puertas con mosquiteros. Si duerme al aire libre o no hay mosquiteros, prepárese para utilizar uno e intente deshacerse del agua estancada tirando o vaciando cualquier recipiente donde los mosquitos puedan haber puesto sus huevos.

El uso de repelentes de insectos es clave. Algunas enfermedades como la fiebre amarilla y la malaria se pueden prevenir con vacunas o medicamentos. Otras enfermedades como el virus de Zika y el virus del Nilo Occidental solo se pueden prevenir evitando las picaduras de mosquitos, ya que no existe una vacuna.

Las medidas que debe tomar para protegerse dependen de su destino y sus actividades. [Consulte las páginas de destinos de los CDC](#) para ver qué

vacunas o medicamentos puede necesitar o si los riesgos para la salud representan un motivo de preocupación en su destino.



Consejo profesional: utilice un repelente de insectos registrado por la EPA cuando pase tiempo al aire libre y vístase con mangas largas y pantalones cuando sea posible.

Para obtener más información sobre las enfermedades transmitidas por mosquitos, visite

[Enfermedades transmitidas por mosquitos \(pa.gov\)](http://Enfermedades transmitidas por mosquitos (pa.gov))

Repelentes: [protección contra mosquitos, garrapatas y otros artrópodos](#) | EPA de EE. UU.
 Nilo Occidental: [¿qué está haciendo Pensilvania?](#)

INFÓRMESE ANTES DE PARTIR

Busque información sobre las áreas con agua dulce que planea visitar y las enfermedades que puede haber allí.

Si tiene cortes o raspaduras en el cuerpo, espere hasta que se hayan curado antes de sumergirse en agua dulce o entrar en contacto con tierra mojada. En caso de no poder esperar, cubra los cortes o raspaduras con vendajes impermeables.



Si sabe que estará en contacto con agua dulce o tierra mojada, consulte a un médico. Ellos pueden informarle sobre medicamentos que podrían ayudar a prevenir enfermedades.

Al encontrarse en una fuente de agua dulce, no se sumerja ni beba el agua.



Si se encuentra cerca del agua o de barro, use ropa y zapatos protectores. No camine descalzo.



Si ha estado en contacto con agua dulce o tierra mojada, lávese las manos y la cara con agua y jabón.



Disfrute el verano con seguridad: protegiendo su salud en lagos y ríos

Las actividades acuáticas pueden aliviar el calor, pero es importante tener en cuenta que también pueden suponer riesgos para nuestra salud. Ciertos parásitos e infecciones transmitidos por el agua, como la esquistosomiasis y la leptospirosis, pueden estar al acecho debajo de la superficie. Aprendamos más sobre ellos y descubramos cómo cuidarnos mientras nos divertimos en el agua durante los viajes de verano.

Una enfermedad llamada leptospirosis es causada por una bacteria que se transmite a través de la orina de los animales infectados y puede pasar al agua o la tierra. [La leptospirosis](#) puede presentarse en cualquier parte del mundo, pero es más común en lugares cálidos con mucha lluvia, como las zonas tropicales. Las personas que disfrutan de actividades al aire libre como la natación, el kayak, el rafting o el senderismo en áreas de agua dulce corren un mayor riesgo de contraer leptospirosis. La bacteria puede ingresar al cuerpo a través de los ojos, la nariz, la boca o cortes en la piel.

Los síntomas de la leptospirosis pueden aparecer entre dos días y cuatro semanas después de estar en contacto con la bacteria. La mayoría de las veces, los síntomas se parecen a los de una gripe leve, aunque también es posible que no se presente ningún síntoma. Pero en casos graves, puede causar daño a nuestro hígado, pulmones, corazón y riñones e incluso provocar la muerte. Si ha estado en contacto con una fuente de agua dulce o tierra mojada y presenta síntomas, debe consultar a un médico lo antes posible. Pueden darle antibióticos para ayudar a que los síntomas sean menos severos.

Al viajar internacionalmente, otra enfermedad a tener en cuenta es la [esquistosomiasis](#), una infección causada por un diminuto gusano que vive en ciertos caracoles de agua dulce. Estos gusanos se pueden encontrar en ríos, lagos y presas en diferentes partes del mundo, como África, Medio Oriente, América del Sur y partes de Asia. Puede entrar en el cuerpo de una persona a través de la piel al caminar o nadar en agua dulce contaminada.

Los primeros signos de la esquistosomiasis pueden incluir pequeñas protuberancias rojas que pican en la piel. Después de algunas semanas, algunas personas desarrollan fiebre, escalofríos, tos y dolores en el cuerpo. Si ha estado en lugares donde la esquistosomiasis es común y se ha bañado en una fuente de agua dulce, es importante que informe a un médico sobre su viaje. Pueden darle medicamentos para tratar la infección, pero la prevención es clave.

Para mantenerse a salvo, lo mejor es evitar chapotear, nadar o lavarse en cuerpos de agua dulce. En su lugar, intente nadar en el mar o en piscinas que hayan sido tratadas con cloro. Si va a beber agua, asegúrese de hervirla o de usar un filtro para eliminar los parásitos.

Tenga cuidado con las personas que intentan vender medicamentos que afirman tratar o prevenir la esquistosomiasis, ya que algunos de ellos pueden no ser efectivos o ser dañinos. Siempre es mejor obtener información de fuentes confiables sobre las medidas de seguridad del agua.

